

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное автономное профессиональное образовательное

учреждение Пензенской области

«Пензенский колледж современных технологий переработки и бизнеса»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

Пенза, 2023

Рассмотрена одобрена на заседании

Методического совета

Протокол №1 от «30» 08 2023г

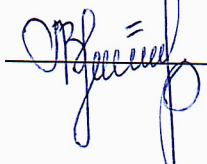
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ ППО

ПКСТПБ  Г.Ю. Пронькина

«  » \_\_\_\_\_ 20    г

Председатель методического совета

 Л.В. Волкова

Разработал педагог дополнительного образования П.М. Грунин

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

РАЗДЕЛ 1. Характеристика программы

- 1.1. Цель реализации программы
- 1.2. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы
- 1.3. Трудоёмкость обучения
- 1.4. Форма и режим обучения
- 1.5. Планируемые результаты обучения
- 1.6. Методические рекомендации по реализации учебной программы

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

- 2.1. Учебный и учебно-тематический планы программы
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочая программа

РАЗДЕЛ 3. Организационно-педагогические условия реализации

- 3.1. Материально-технические условия и организационное обеспечение реализации программы.
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение реализации программы повышения квалификации

Рекомендуемые источники

## Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в учебном заведении. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на студентов СПО. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение студентами контрольных нормативов, участие в спортивных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья студентов, привитию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для студентов, посещающих секцию, первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовке, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с готовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

## РАЗДЕЛ 1. Характеристика программы

### 1.1.Цель реализации программы

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно – сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

### 1.2.Задачи программы:

#### **Задачи:**

1.Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.

2.Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.

3.Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, и привитие необходимый гигиенических навыков и умений.

### 1.3.Трудоёмкость обучения

#### **Организация работы.**

Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Обще количество часов на учебный год- 312 часов.

### 1.4.Форма и режим обучения

Форма обучения:очная

Режим занятий: 8 академических часов в неделю

### 1.5. Планируемые результаты обучения

В результате регулярного посещения занятий студенты должны:

- Повысить уровень своей физической подготовленности;
- Приобрести навыки и умения по изученным видам спорта;

- Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- Использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- Следования основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического, с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

1.6. Методические рекомендации по реализации учебной программы  
 При организации тренировок необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

## РАЗДЕЛ 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный и учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практич. занятия	самост. Работа	
1	Раздел 1. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований	2	2	0	0	Тестирование
2	Раздел 2. Техника приёма передачи мяча: двумя руками сверху, снизу. Подача мяча.	84		84	0	Учебная игра
3	Раздел 3. Техника нападающего удара и блокирования.	226		226	0	Учебная игра
	Итого	312	2	310	0	-
Всего:		312	2	310	0	

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практич. занятия	самост. Работа	
1	Раздел 1. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований	2	2	0	0	Тестирование
1.1	Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований	2	2	0	0	-
2	Раздел 2. Техника приёма передачи мяча: двумя руками сверху, снизу. Подача мяча.	84		84	0	Учебная игра
2.1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	6		6		
2.2	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	24		24		
2.3	Передача мяча сверху двумя руками: из	6		6		



	глубины площадки для нападающего удара;					
2.4	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению	24		24		
2.5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Подача мяча:- верхняя прямая	12		12		
2.6	Обучение и совершенствование технике передачи мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра. ОФП.	12		12		
3	Раздел 3. Техника нападающего удара и блокирования.	226		226	0	Учебная игра
3.1	Изучение техники нападающего удара.	18		18		
3.2	Нападающий удар приём мяча, атака. Игра.	6		6		
3.3	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	22		22		
3.4	Изучение техники одиночного блокирования.	20		20		



практические занятия, тренировки (Т)	Т,Т	Т,Т	Т,Т	Т,Т	Т,Т	Т,Т	Т,Т	Т,Т	Т,Т	Т,Т
Учебная неделя	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Учебные занятия – лекции (Л), практические занятия, тренировки (Т)	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т
Учебная неделя	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Учебные занятия – лекции (Л), практические занятия, тренировки (Т)	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т
Учебная неделя	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
Учебные занятия – лекции (Л), практические занятия, тренировки (Т)	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	Т,Т, Т,Т	

### 3.Рабочая программа

Содержание Раздел 1. Техника безопасности тренировочного процесса и спортивных соревнований.

*Формат занятий-Лекции-(2 часа)*

*Задания для самостоятельной работы: не предусмотрены.*

*Задания для практической работы: не предусмотрены.*

Содержание раздела 2. Тема 2.1. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 2.2. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 2.3. Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 2.4. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 2.5. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Подача мяча:- верхняя прямая.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 2.6. Обучение и совершенствование технике передачи мяча двумя руками сверху. Двусторонняя игра. ОФП.

Содержание раздела 3. Раздел 3. Техника нападающего удара и блокирования.

Тема 3.1. Изучение техники нападающего удара.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 3.2. Нападающий удар приём мяча, атака. Игра.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 3.3. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 3.4. Изучение техники одиночного блокирования.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 3.5. Изучение техники группового блокирования.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 3.6. Изучение и совершенствование тактико-технических действий в нападении.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 3.7. Совершенствование техники нападающего удара в парах.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 3.8. Совершенствование нападающего удара. Блокирование, перемещение игроков.

*Формат занятия* - Практическое занятие(тренировка)

Тема 3.9. Индивидуальная работа с мячом. Развитие силы, ловкости, быстроты, прыгучести. (ОФП), упражнения в парах, тройках; н/удар из различных зон по заданию.

### 3.2 Требования к оснащению рабочего места обучающего

<b>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</b>	<b>Вид занятий</b>	<b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>
Учебный кабинет	Сообщение новых знаний	Учебный фильм «Волейбол», презентация «Волейбол». Мультимедийное оборудование
Спортивный зал	Практические занятия (тренировки)	Волейбольные мячи, волейбольная сетка

#### РАЗДЕЛ 4. Оценка качества освоения программы.

Оценка качества освоения программы включает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация - служит для оценки объема и уровня усвоения слушателем материала и применяется в рамках текущего контроля усвояемости слушателя. В ходе текущего контроля отмечаются достижения обучающихся, мотивация, степень усвоения теоретических знаний.

Промежуточная аттестация слушателей осуществляется в виде выполнения тестовых заданий.

Итоговая аттестация выполняется в виде участия в спортивных соревнованиях.

## Список используемой литературы

- Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 144 с.
- 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 184 с.
- 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2020. - 368 с.
- 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 270 с.
- 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2020. - 112 с.
- 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 2020. - 192 с.
- 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
- 8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 2020. - 144 с.
- 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 2021. - 152 с.
- 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 2020. - 288 с.